



*Usted debe
saber...*



Simple consejos para aliviar malestares comunes del embarazo

Con el embarazo también vienen muchos cambios, y algunas veces malestares físicos, los cuales resultan en estrés y tensión en su cuerpo. Usted puede sentir algunos de los malestares mencionados a continuación. Sin embargo, hay cosas que pueden ayudarle a aliviar estos malestares y dolores.

Mareos y náusea pueden ocurrir a cualquier hora del día, usualmente durante el primer trimestre de embarazo. Puede empeorar cuando su estómago está vacío. Si come comidas pequeñas con más frecuencia, toma muchos líquidos, y respira mucho aire fresco, puede reducir esa sensación de mareo y náusea. No tome café o alcohol, ni fume. Esto puede caerle mal a su estómago y afectar a su bebé. Además, evite comidas altas en grasa y frituras muy condimentadas que pueden empeorar su náusea. Consulte a su doctor, enfermera o partera si sus malestares son fuertes o persistentes.

El cansancio es común al comienzo del embarazo, pero el descanso adecuado y ejercicio regular pueden ayudar. Trate de tomar siestas pequeñas cuando pueda. El ejercicio también puede hacerle sentir con más energía y mejorar su resistencia.

Los dolores de espalda pueden aliviarse usando una faja de embarazo, zapatos cómodos, sin tacón, no quedándose parada por largo tiempo, sentándose derecha con las piernas elevadas, caminando y manteniéndose en forma. Frotar, masajear la espalda y el calor húmedo, pueden también ayudar a aliviar este malestar. Tenga cuidado al levantar niños o cosas pesadas, no olvide doblar sus rodillas y usar los músculos de sus piernas, no los de su espalda.

La constipación es un problema para muchas mujeres durante el embarazo. Para reducirla, aumente más fibra (productos de afrecho o salvado, frutas y vegetales frescos) a su dieta, tome mucho líquido, como agua (6-8 vasos al día), y haga ejercicio regularmente. Evite usar laxativos a menos que su doctor o partera lo haya recetado específicamente.

Los dolores de cabeza pueden ser agobiantes, pero muchas veces el aire fresco y el ejercicio pueden ser la solución. Además, suficiente descanso, comer regularmente y tomar 6 ó más vasos de agua al día, pueden ayudarle. Consulte con su doctor, enfermera o partera antes de tomar cualquier medicina para el dolor.

Los calambres de las piernas pueden aliviarse al estirar las pantorrillas. Además, use pantimedias de buen soporte y eleve sus pies cuando descanse. Cuando sienta un calambre en la pierna, estírela y lentamente flexione su tobillo y dedos del pie, masajee su pantorrilla, use un paño caliente o ponga su pierna en agua caliente. Consulte con su doctor, enfermera o partera si los calambres continúan.

La hinchazón de sus piernas y tobillos puede ser controlada con pantimedias de buen soporte y evitar quedarse parada por largo tiempo. Mantenga sus pies elevados y tome mucha agua. Limite la comida salada, que puede producir hinchazón.

Si usted siente dolores fuera de lo común, retortijones, o sangrado, llame a su clínica inmediatamente. Además, recuerde siempre consultar con su doctor, enfermera o partera antes de cambiar su dieta o programa de ejercicio durante su embarazo.

* Fuentes: Ver al reverso